



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Kürbissalat mit Apfel und knackigem Topping



Zutaten Für 2 Portionen

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Apfel (ca. 150 g)
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 1 EL Alnatura Apfelessig
- 3 EL Wasser
- 1 TL Alnatura Honig
- Alnatura Meersalz
- Alnatura Pfeffer
- 150 g Feldsalat
- 1 EL Alnatura Gekeimter Leinsamen
- 1 EL Alnatura Gekeimter Buchweizen

Tipp:

Dazu schmecken gewürfelter Feta oder gebratene Geflügelstreifen.
bestreuen.

Zubereitung: 10 min + 20 min Backzeit

1. Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis und Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Kürbisspalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 10 min backen.
2. Für das Dressing ca. 25 g der Apfelspalten zusammen mit Öl, Essig, Wasser, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher mit dem Mixstab zu einem glatten Dressing pürieren. Nochmals abschmecken.
3. Die restlichen Apfelspalten zu den Kürbisspalten geben und alles im Ofen für weitere 10 min backen.
4. Feldsalat waschen, trocken schütteln und abtropfen lassen. Mit dem Dressing vermengen und auf einer Servierplatte anrichten. Kürbis- und Apfelspalten aus dem Ofen nehmen, salzen, pfeffern und auf dem Feldsalat verteilen. Mit Buchweizen und Leinsamen bestreut servieren.